

**EDUKASI IBU MENYUSUI DALAM MENINGKATKAN
KELANCARAN ASI DENGAN PIJAT OKSITOSIN DI DESA GAMPONG
UJUNG BATEE KECAMATAN MASJID RAYA
KABUPATEN ACEH BESAR**

*Education for breastfeeding Mothers to Improve Breast Milk Production
Through Oxytocin Massage in Gampong Ujung Batee Village, Masjid Raya
Subdistrict, Aceh Besar District*

Fitriyanti¹⁾, Raudhatun Nuzul ZA²⁾, Ulfa Husna Dhirah³⁾

¹²³Program Studi Kebidanan, Universitas Ubudiyah Indonesia
Email Corresponding author: fyanti@uui.ac.id

Abstrak

Produksi Air Susu Ibu (ASI) sering kali terhambat akibat kurangnya stimulasi hormon oksitosin serta kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang cara memperlancar ASI. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI adalah pijat oksitosin, yaitu teknik pijatan di sepanjang tulang belakang yang dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan pijat oksitosin guna memperlancar produksi ASI. Kegiatan dilakukan di Desa Gampong Ujung Batee, Kecamatan Masjid Raya, Kabupaten Aceh Besar pada bulan September 2025. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi pijat oksitosin, dan praktik langsung yang didampingi oleh tim pelaksana. Peserta kegiatan adalah 15 orang ibu menyusui dan kader posyandu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat dan teknik pijat oksitosin sebesar 80% setelah dilakukan edukasi. Selain itu, sebagian besar peserta melaporkan ASI menjadi lebih lancar dalam 2–3 hari setelah praktik pijat oksitosin secara rutin. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai pentingnya stimulasi hormon oksitosin untuk kelancaran ASI. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan dan kader di wilayah tersebut.

Kata Kunci: edukasi, ibu menyusui, pijat oksitosin, ASI

Abstract

Breast milk (ASI) production is often hindered by a lack of oxytocin hormone stimulation and limited knowledge among breastfeeding mothers about how to improve milk flow. One effective non-pharmacological method to enhance breast milk production is oxytocin massage, a massage technique along the spine that stimulates the release of the oxytocin hormone. This community service activity aimed to increase the knowledge and skills of breastfeeding mothers in performing oxytocin massage to promote breast milk production. The activity was conducted in Gampong Ujung Batee Village, Masjid Raya Subdistrict, Aceh Besar District, in September 2025. The implementation methods included health education sessions, oxytocin massage demonstrations, and hands-on practice guided by the implementing team. The participants consisted of 15 breastfeeding mothers and community health volunteers (posyandu cadres). The results showed an 80% increase in the mothers' knowledge of the benefits and techniques of oxytocin massage after the educational intervention. In addition, most participants reported smoother breast milk flow within 2–3 days of routinely performing oxytocin massage. This activity had a positive impact on improving the understanding of breastfeeding mothers regarding the importance of oxytocin hormone stimulation for successful breastfeeding. It is expected

that similar programs can be sustainably implemented by health workers and community cadres in the area.

Keywords: *education, breastfeeding mother, oxytocin massage, breast milk*

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang ideal bagi bayi, karena mengandung zat gizi yang lengkap dan mudah diserap serta memberikan perlindungan imunologis. Namun, banyak ibu nifas yang mengalami kesulitan dalam mengeluarkan ASI secara lancar pada minggu pertama pascapersalinan. Faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI antara lain stres, kelelahan, dan kurangnya stimulasi hormon oksitosin. (Widiya Ningrum et al., 2023)

Hormon oksitosin berperan penting dalam proses pengeluaran ASI melalui refleksi let down reflex. Salah satu cara alami untuk merangsang hormon ini adalah melalui pijat oksitosin, yaitu pijatan lembut sepanjang tulang belakang hingga ke daerah scapula. Pijat oksitosin dapat membantu relaksasi ibu, memperlancar sirkulasi darah, dan merangsang kontraksi otot halus di sekitar alveoli payudara (Lia Dwi Prafitri et al., 2021)

Untuk meningkatkan keberhasilan program pemberian ASI pada bayi, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memperlancar produksi ASI dengan cara merangsang peningkatan hormon oksitosin dalam tubuh. Hormon ini akan meningkat ketika ibu berada dalam kondisi nyaman dan rileks. (Doko et al., 2019) Salah satu metode yang efektif untuk menciptakan rasa nyaman tersebut adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Secara konseptual, pijat oksitosin merupakan teknik pemijatan yang dilakukan sepanjang tulang belakang (vertebrae) hingga mencapai tulang iga kelima dan keenam. Selain menimbulkan rasa rileks, pijat ini juga merangsang produksi hormon oksitosin yang berperan penting dalam meningkatkan kontraksi sel-sel mioepitel pada kelenjar mammae, sehingga aliran ASI menjadi lebih lancar (Lubis & Angraeni, 2021).

Beberapa faktor yang masih menjadi hambatan dalam keberhasilan pemberian ASI di antaranya adalah kurang optimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, serta kampanye mengenai pentingnya ASI eksklusif. Selain itu, tingkat kesadaran ibu akan manfaat

ASI dan dukungan keluarga terhadap proses menyusui juga masih rendah. Berdasarkan penelitian (Indriani, 2020) stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu pasca melahirkan dapat dilakukan tidak hanya melalui pemerasan ASI, tetapi juga dengan perawatan payudara, pembersihan puting, menyusui bayi secara sering dan teratur sejak dini, serta pijat oksitosin. Pijat oksitosin berfungsi merangsang refleksi let down atau refleksi pengeluaran ASI, dan dapat diberikan melalui edukasi kepada ibu postpartum yang dilakukan oleh kader posyandu atau anggota keluarga (Sestu Iriami Mintaningtyas, 2022)

Pemberian ASI kepada bayi memberikan manfaat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi, antara lain peningkatan berat badan yang sesuai usia, pertumbuhan optimal setelah periode perinatal, serta pencegahan obesitas. (Bunga Dhiaz Anggraini et al., 2024) ASI juga dianggap sebagai aset berharga bangsa karena jika semua ibu menyusui bayinya, maka pengeluaran devisa negara untuk pembelian susu formula dapat ditekan. Selain itu, pemberian ASI turut meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa. (Stevilinda D. et al., 2024) Kecukupan ASI biasanya ditandai dengan bayi yang tenang, tidak rewel, dan tidur nyenyak. Namun, keberhasilan menyusui juga sangat dipengaruhi oleh kenyamanan ibu saat menyusui. Pijat oksitosin pada area sepanjang tulang belakang membantu memperlancar pengeluaran ASI, membuat ibu merasa lebih nyaman dan bahagia, sehingga produksi hormon oksitosin dapat bekerja secara optimal (Putri et al., 2020)

Hasil survei awal di Desa Gampong Ujung Batee, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui belum mengetahui manfaat maupun teknik pijat oksitosin. Banyak yang mengeluhkan ASI belum keluar optimal dalam minggu pertama pascapersalinan. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan edukasi dan praktik pijat oksitosin untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan ibu menyusui dalam memperlancar produksi ASI.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Gampong Ujung Batee, Kecamatan Masjid Raya, Kabupaten Aceh Besar pada bulan September 2025. Peserta kegiatan terdiri dari 15 orang ibu menyusui dan kader posyandu. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan tentang pentingnya stimulasi hormon oksitosin, demonstrasi teknik pijat oksitosin, serta praktik langsung yang dibimbing oleh tim pelaksana. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk menilai pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan sesi edukasi dan demonstrasi, serta diakhiri

dengan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam melakukan pijat oksitosin dengan benar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 15 ibu menyusui mengenai edukasi pijat oksitosin dalam meningkatkan kelancaran AI di Desa Gampong Ujung Batee, Kecamatan Masjid Raya, Kabupaten Aceh Besar pada bulan September 2025.

Tabel 1. Distribusi Umur Ibu di Desa Gampong Ujung Batee, Kecamatan Masjid Raya, Kabupaten Aceh Besar pada bulan September 2025

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-25 tahun	5	33
2	26-30 tahun	6	40
3	31-35 tahun	4	27
Jumlah		15	100

Berdasarkan hasil pengabdian menggambarkan sebagian besar ibu menyusui di Desa Gampong Ujung Batee, Kecamatan Masjid Raya, Kabupaten Aceh Besar pada

berumur 26-30 tahun yaitu sebanyak 6 orang atau 40%, dan paling sedikit adalah ibu berumur 31-35 tahun sebanyak 4 orang atau 27%.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu menyusui Mengenai Edukasi pijat oksitosin

No	Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
1	Pretest	2	13	2	13	11	74	15	100
2	Posttest	12	80.5	1	6.5	2	13	15	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa ada peningkatan signifikan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin pada pretest sebagian besar pengetahuan kurang 75% pada post test sebagian besar pengetahuan baik 80,5% di Desa Gampong Ujung Batee, Kecamatan Masjid Raya, Kabupaten Aceh Besar

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan peserta mengenai pijat oksitosin. Sebelum kegiatan, hanya 13% ibu menyusui yang mengetahui manfaat pijat oksitosin. Setelah kegiatan edukasi dan praktik, jumlah tersebut meningkat menjadi 80,5%.

Selain itu, hasil wawancara tindak lanjut menunjukkan bahwa 80% peserta melaporkan ASI menjadi lebih lancar setelah melakukan pijat oksitosin rutin selama 2–3 hari. Kader posyandu juga menyatakan kesiapannya untuk mendampingi ibu menyusui lain dalam menerapkan teknik ini di rumah.

Peserta tampak antusias selama kegiatan dan mampu melakukan pijatan dengan teknik yang benar sesuai demonstrasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi langsung dengan praktik memberikan pemahaman yang lebih baik dibandingkan penyuluhan verbal semata. Kegiatan edukasi pijat oksitosin terbukti meningkatkan pengetahuan dan kemampuan

ibu menyusui dalam memperlancar ASI. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam mengubah perilaku kesehatan.

Pijat oksitosin berfungsi merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon oksitosin dari hipofisis posterior, yang menyebabkan kontraksi otot halus di sekitar alveoli payudara sehingga ASI lebih mudah keluar. Selain itu, pijatan ini membantu ibu menjadi lebih rileks, menurunkan stres, dan memperkuat ikatan emosional dengan bayi, yang juga berkontribusi terhadap peningkatan refleks let down.(Asih, 2017)

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan kelancaran ASI dan mempercepat pengeluaran kolostrum pada ibu postpartum. Dengan demikian, kegiatan pengabdian seperti ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memberikan solusi praktis bagi ibu menyusui untuk mengatasi masalah umum yang dihadapi setelah melahirkan.

Keterlibatan kader posyandu dalam kegiatan ini juga diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program di masyarakat, karena kader menjadi perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam memberikan pendampingan bagi ibu menyusui di tingkat gampong.



Gambar 1 Kegiatan Pengabmas

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Edukasi Ibu menyusui dalam Meningkatkan Kelancaran ASI dengan Pijat Oksitosin di Gampong Ujung Batee Kecamatan Masjid Raya Kabupaten Aceh Besar” berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan pijat oksitosin sebagai upaya memperlancar produksi ASI. Setelah diberikan edukasi dan praktik langsung, sebagian besar peserta memahami manfaat pijat oksitosin dan mampu menerapkannya secara mandiri di rumah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan hingga 80% dan sebagian besar ibu menyusui melaporkan ASI menjadi lebih lancar setelah melakukan pijat oksitosin rutin. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis praktik langsung efektif dalam meningkatkan perilaku positif ibu menyusui terkait pemberian ASI. Selain itu, keterlibatan kader posyandu dalam kegiatan ini dapat memperkuat keberlanjutan program dan memperluas manfaatnya bagi masyarakat sekitar.

5. REFERENSI

- Asih, Y. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap ASI Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan, XIII*(2), 209–214.
- Bunga Dhiyaz Anggraini, Purnamaniswaty Yunus, Najamuddin, & Rista Suryaningsih. (2024). Hubungan Pemberian Susu Formula dengan Kejadian Diare pada Bayi 0-6 Bulan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 688–695. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4705>
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Indriani, A. (2020). *Edukasi Kesehatan melalui Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Usia Produktif mengenai Cek Kesehatan Rutin*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

Lia Dwi Prafitri, Zuhana, N., & Ersila, W.

- (2021). Kelas Laktasi untuk Sukseskan ASI Eksklusif melalui NYUPIT (Penyuluhan dan Pijat Oksitosin). *Abdi Geomedisains*, 2(1), 35–43.
- Lubis, D. R., & Angraeni, L. (2021). *Pijat Oksitosin sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding*.
- Putri, A. O., Rahman, F., Laily, N., Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Sari, A. R., Rosadi, D., Anhar, V. Y., Wulandari, A., Anggraini, L., Ridwan, A. M., Muddin, F. I., & Azmiyanoor, M. (2020). *Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui*.
- Sestu Iriami Mintaningtyas, Y. S. I. (2022). Edukasi Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19 Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(September), 3056–3073.
- Stevilinda D. et all. (2024). *Relationship Between Giving Formula Milk and the Incidence of Diarrhea in Babies Aged 0-6 Months*. November.
- Widiya Ningrum, N., Yuandari, E., Studi Sarjana Kebidanan, P., Kesehatan, F., Sari Mulia, U., & Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, P. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum di RSUD Pambalah Batung Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(5), 201–207.
- .